

NOMBRE DE LA ALUMNA: YOANA GUADALUPE VELASCO PEREZ

NOMBRE DE LA ESCUELA: UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NOMBRE DEL MAESTRO: GALINDO ARGUELLO LUIS ANGEL

GRADO: 3

GRUPO: "B"

CARRERA: PSICOLOGIA



El sueño como estado

De conciencia.

El reloj interno del ser humano se ubica en el núcleo supraquiasmático (NSQ) un grupo de neuronas del tamaño de la cabeza de la filete ubicada en el hipotálamo.

El sueño puede ser importante y indicador del nivel de maduración de la corteza y de las posibles alteraciones que pueden sufrir.

Para los seres humanos algunos de los genes más importantes en este proceso son el período y el gen criptocromo, los cuales codifican la proteína que se acumulan en el núcleo de las células en la noche y que disminuyen en el día.

Los estudios con moscas de la fruta indican que estas proteínas ayudan a cuidar las sensaciones de vigilia, alerta y somnolencia.

Los ritmos biológicos, como el latido cardíaco, que duran menos de 24 horas se llama ritmos ultradianos.



CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO.

Presentado por: yoana Velasco

1.

Los seres humanos pasan casi una tercera parte de su vida dormidos. Dicho periodo de tiempo en el que los humanos pertenecen dormidos ha estado llena de misterios que ahora los investigadores comienzan a develar.



2.

En psicología suele utilizar la analogía entre los búhos (aves nocturnas) con las alondras (aves mañaneras) para ejemplificar los ámbitos del sueño de la persona.

3.

Estas diferencias fisiológicas entre los humanos influyen en los tiempos de estudio que cada uno prefiere la actividad impersonal, la salud y otros aspectos en la vida de la personas. la temperatura del búho alcanza su punto más alto alrededor de las 8 p.m e incluso más tarde.

4.

Las alondras son aves tempraneras, de tipo matinal, se levanta con facilidad y están más al este y activas en las mañanas que en las noches les es difícil desvelarse y se quedan dormidas rápidamente por las noches.



5.

Ámbitos de sueño: los búhos y las alondras.



El estudio de sueño.

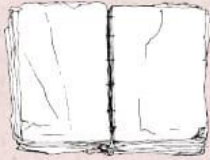
etapa 1

Sueño ligero. Músculo más relajados. La persona que despierta en esta fase, puede decir que estaba dormido o despierta.



etapa 2.

El sueño se hace más profundo. la temperatura del cuerpo desciende más los huesos marcan los límites del sueño.



etapa 3

Aparece una nueva onda cerebral: Delta, que es grande y lenta. Su presencia señala un sueño más profundo y mayor pérdida de conciencia.



etapa 4

Sueños a nivel más profundo. Usualmente se alcanza luego de una hora. Las ondas cerebrales son deltas puras, ya llegué a un nivel de inconsciencia. La persona despertará en esta fase confundida.



El sentido común dice que las personas duermen para restaurar sus fatigados cuerpos, pero esta noción es difícil de conciliar con ciertos hechos. Si se pasa la mayor parte del día de la cama de todas maneras se dormirá en la noche aún cuando el gasto de energía y el desgaste del cuerpo haya sido mínimo.

